

2021

4月学校給食献立予定表

若草中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	金	セルフビビンバ（焼き肉 ナムル） 牛乳 わかめスープ りんごゼリー	豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ とうもろこし にんにく しょうが りんご	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	804	32.2	23.1	2.6
12	月	ごはん 牛乳 与一君餃子(3個) パンサンスー マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 餃子の皮 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま ラー油	843	30.5	23.4	2.6
13	火	ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 桜ゼリー	鶏肉 かまぼこ	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 マヨネーズ	839	25.2	22.5	2.6
14	水	丸パン 牛乳 とちおとめジャム 白身魚フライ ツナサラダ 春野菜のポトフ	ホキ まぐろフレーク ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草 かぶの葉	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ かぶ	パン 梅ジャム じゃが芋 パン粉	油 ドレッシング	854	33.6	28.1	3.5
15	木	麦ごはん 牛乳 鶏と卵の親子煮 からしあえ かんぴょうのみそ汁	鶏肉 卵 なると かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース もやし ねぎ かんぴょう	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	806	34.0	19.2	3.2
16	金	ごはん 牛乳 オレンジ ポークしゅうまい(3個) 生揚げの中華炒め 春雨スープ	豚肉 生揚げ なると みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ にんにく しょうが オレンジ	米 しゅうまいの皮 春雨 砂糖 でん粉	油	826	31.4	22.7	2.7
19	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんサラダ だご汁	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ 白菜 大根 ねぎ しいたけ ごぼう	米 小麦粉	油 ドレッシング		832	30.1	22.7	2.2
今日は熊本県の郷土料理「だご汁」です。「だご」とは熊本の方で、小麦粉で作った団子のことです。												
20	火	ごはん 牛乳 手作りいか天ぷら 切り干し大根の煮物 すまし汁 アセロラゼリー	いか さつま揚げ なると 豆腐	牛乳	にんじん 水菜	大根 枝豆 しいたけ しめじ ねぎ	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	油	850	32.6	19.4	2.9
21	水	米粉パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ コーンのサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草 パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 大根	米粉パン じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	830	37.3	31.3	2.8
22	木	麦ごはん 牛乳 焼き肉 もやしと大豆のサラダ キムチスープ	豚肉 大豆 豆腐 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 しめじ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 ごま ドレッシング	油	836	37.7	24.4	3.2
23	金	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ おひたし けんちん汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 ごぼう 大根 ねぎ にんにく しょうが	米 米粉 でん粉 里芋	油 ごま	869	32.0	29.5	2.3
26	月	たけのこごはん 牛乳 厚焼き卵 菜の花あえ 凍り豆腐のみそ汁	卵 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 菜の花	キャベツ ねぎ たけのこ 玉ねぎ しいたけ とうもろこし	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	808	30.6	22.4	3.1
今日は、春を意識した献立です。春野菜のたけのこ、菜の花、玉ねぎ、ごぼうなど、春の恵みを味わいましょう。												
27	火	ごはん 牛乳 ごま豚汁 子持ちししゃもフライ(2個) 切り干し大根とわかめのサラダ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 大根 枝豆 キャベツ ごぼう ねぎ	米 じゃが芋 パン粉	油 ごま ドレッシング		804	29.9	23.0	2.4
今日は、「かみかみ献立」です。切り干し大根、わかめ、ごぼう、ごまなどかみ応えのある食べ物をたくさん使っています。												
28	水	ハニートースト 牛乳 花野菜サラダ ミネストローネ 県産ヨーグルト	豚肉 いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ レモン	食パン マカロニ じゃが芋 砂糖 はちみつ	マーガリン 油	819	30.3	27.5	2.5
30	金	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 和風マカロニサラダ かきたま汁 オレンジ	さんま ハム 卵 なると 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ 梅 きゅうり しいたけ とうもろこし オレンジ	米 マカロニ でん粉	油 ドレッシング	800	30.5	23.1	2.5
計15回							栄養量	今月の平均	828	31.8	24.1	2.7
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未満

